

Japońskie naleśniki dorayaki z matchą

Dorayaki to bardzo popularny japoński przysmak złożony z dwóch niewielkich naleśników przełożonych słodką pastą z fasoli adzuki. W mojej wersji naleśniki są zrobione z dodatkiem japońskiej herbaty matcha, która ma opinię jednego z najzdrowszych uzupełniaczy diety. Dodatkowo, dzięki niej dorayaki mają piękny apetyczny kolor świeżej zieleni □ Idealne na śniadanie albo przekąskę do szkoły lub pracy.



Więcej o zdrowotnych właściwościach matchy pisałam [tutaj](#), a przepis na babeczki z matchą znajdziecie [tu](#).



Składniki(na 18 małych naleśników):

Naleśniki:

- 3/4 szklanki (180 ml) mąki orkiszowej typu 750
- 1 łyżeczka (5 ml) proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki (10 ml) herbaty japońskiej matcha
- 2 łyżeczki (10 ml) mielonego siemienia lnianego
- 3 łyżki (45 ml) cukru pudru
- 1 1/4 szklanki (około 310 ml) mleka roślinnego

Nadzienie:

- słodka pasta z fasoli adzuki według [tego przepisu](#)

lub

- domowa nutella według [tego przepisu](#) (nie jest to nadzienie do tradycyjnych japońskich dorayaki , ale też smaczne ☐)

Wykonanie:

W misce mieszamy suche składniki: przesianą mąkę, matchę, proszek do pieczenia i cukier puder oraz siemię lniane. Dolewamy mleka i dokładnie mieszamy. Ciasto będzie miało raczej rzadką konsystencję.



Rozgrzewamy suchą nieprzywierającą patelnię. Odmierzamy 1 łyżkę ciasta (15 ml) i wlewamy na patelnię kształtując naleśniki w kształcie niewielkiego okrągłego placka.



WAŻNE: Naleśniki smażymy na bardzo wolnym ogniu, żeby nie

straciły swego zielonego koloru. Jeśli ogień będzie za mocny, to zaraz zbrązowieją – nie wpłynie to znacząco na ich smak, ale ja preferuję je w odcieniu świeżej zieleni ☐



Usmażone naleśnik parujemy: jednego naleśnika smarujemy słodką pastą z fasoli adzuki i nakładamy na niego drugiego. Gotowe dorayaki można ozdobić kuleczkami z pasty anko ☐

Inną opcją jest przełożenie naleśników [domowym dżemem](#) lub [nutellą](#). A moim chłopcom naleśniki smakują nawet solo i zawsze podjadają mi je łobuziaki ☐

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☐ Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](#) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](#) Instagram**

- **Dziękuję i pozdrawiam!** ☐